

1. 時間、細菌、食物 (進食次數大於潔牙次數)，酸性環境導致牙齒脫鈣，早期脫鈣能自行恢復。
2. 牙菌斑 (細菌殘渣形成薄膜)。
3. 最常堆積在牙齒接近牙齦處。
4. 殘渣降低 PH 值提供細菌養分。
5. 唾液減少降低口腔自淨功能。
6. 澱粉及糖類 (尤其是甜食)。
7. 多喝水漱口、咀嚼無糖口香糖助清潔殘渣及唾液分泌中和酸性。
8. 每半年牙科檢查一次。